**МЕНЮ**

**Оздоровительный лагерь**

МКОУ «Центр образования №10»

**на « 23 » июня 2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | НАИМЕНОВАНИЕ | | | Выход | Энергетическая ценность |
|  | БЛЮД |  | | блюда |  |
| ЗАВТРАК | |  |  | | --- | --- | | 1.Каша рисовая молочная | | | 2.Какао с молоком | | | 3.Батон |  | | 4.Колбаса отварная | | |  | | |  | | --- | |  | | 200 | | 200 | | 50 | | 30 | | |  | | --- | | 279.4 | | 186.0 | | 131.0 | | 63.3 | |
|  | ИТОГО |  | |  | 659,7 |
| ОБЕД: | |  |  | | --- | --- | | 1.Огурец соленый | | | 2.Борщ из свежей капусты | | | 3.Макаронные изделия отварные | | | 4.Гуляш из мяса | | | 5.Компот из сухофруктов | | | 6.Батон |  | | 7.Хлеб ржано-пшеничный | | | |  | |  | | --- | | 100 | | 250 | | 180 | | 100 | | 200 | | 30 | | 30 | | |  | | --- | | 108.0 | | 95.0 | | 173.9 | | 218.7 | | 110.0 | | 78.6 | | 54.3 | |
|  | ИТОГО |  | |  | 838,5 |
| ПОЛДНИК: |  |  | |  |  |
|  | 1.Сок абрикосовый | | | 200 | 110,0 |
|  | 2.Булочка нежная | | | 60 | 218,0 |
|  | 3.Фрукт (по сезону) | | | 100 | 47,0 |
|  | ИТОГО |  | |  | 375,0 |
| Стоимость: 300 рублей 10 копеек | |  | | | 1873,2 |